

Thể Hình Nam

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

HƯỚNG DẪN NẤU MÓN CÁNH GÀ GIU BẮP CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Tác giả *Quân Lương*

Chúng tôi đã từng nghe câu nói: "Hầu hết các bạn nam tập GYM đều có thể nấu ăn rất ngon." Bạn có tin điều đó không ? Vậy sao không trổ tài nhỉ ?

Cánh gà là một món ăn ưu thích của những người tập thể hình vì nó mang lại nhiều protein, năng lượng cần cho việc phát triển cơ bắp và mang tỷ lệ mỡ thấp. Sau đây, Thể Hình Nam xin hướng dẫn cách chế biến cánh gà phù hợp với những yêu cầu dinh dưỡng của người tập thể hình để bạn có bổ sung 1 món ăn ngon cho thực đơn của mình.



Bước 1 Sơ chế cánh gà

Chọn 5 cánh gà, rửa sạch. Đầu tiên, bạn sẽ phết dầu ăn, rắc một chút tiêu và muối lên sau đó mang đi nướng với

nhiệt độ khoảng 230 độ C trong 10 phút.

Bước 2 Làm nước sốt

Cho 3 muỗng canh tương ớt, 2 tép tỏi băm, vài lát gừng, hạt tiêu đen vào chảo và phi lên cho thơm. Sau đó cho 2 muỗng canh giấm gạo, 2 muỗng nước tương, 1 muỗng dầu hào, 1 muỗng mật ong. Xào trong 1 phút đến khi thấy nước sốt đã sánh và thơm

Bước 3 Hoàn thành món ăn

Lấy cánh gà đã nướng ra, đổ nước sốt lên và nướng gà lần nữa cũng trong 10 phút với nhiệt độ khoảng 230 độ C. Sau đó lấy cánh gà ra, trình bày ra đĩa và thưởng thức.

Thông tin dinh dưỡng: với món ăn và cách chế biến này, bạn sẽ nạp vào cơ thể 453 calories, 39 gram protein, 5g Carb và 30g chất béo.

Video hướng dẫn chế biến món cánh gà đây !
Các bạn xem và làm theo nhé !

Theo VoThuat.vn

Xem thêm:

- *4 loại bột đậu cho các bạn nam tập thể hình kèm hướng dẫn cách làm*
- *13 thực phẩm dinh dưỡng giúp bạn giảm cân nhanh chóng*
- *Top 10 loại thực phẩm vàng cung cấp dinh dưỡng cho người tập thể hình*
- *Hướng dẫn tự làm bơ đậu phộng - thực phẩm tốt cho các bạn tập thể hình*
- *Tầm quan trọng của bữa ăn phụ trong chế độ dinh dưỡng thể hình*

Tin liên quan



7 loại thực phẩm chức năng giúp nam...



Giảm cân, giảm mỡ với 5 động tác đơ...



6 Bài tập thể hình giúp nam giới có...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



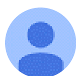
Bài trước

25 kiểu tập phát triển cơ bắp săn chắc với tạ Kettlebell



Chưa có nhận xét nào

Google+



Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



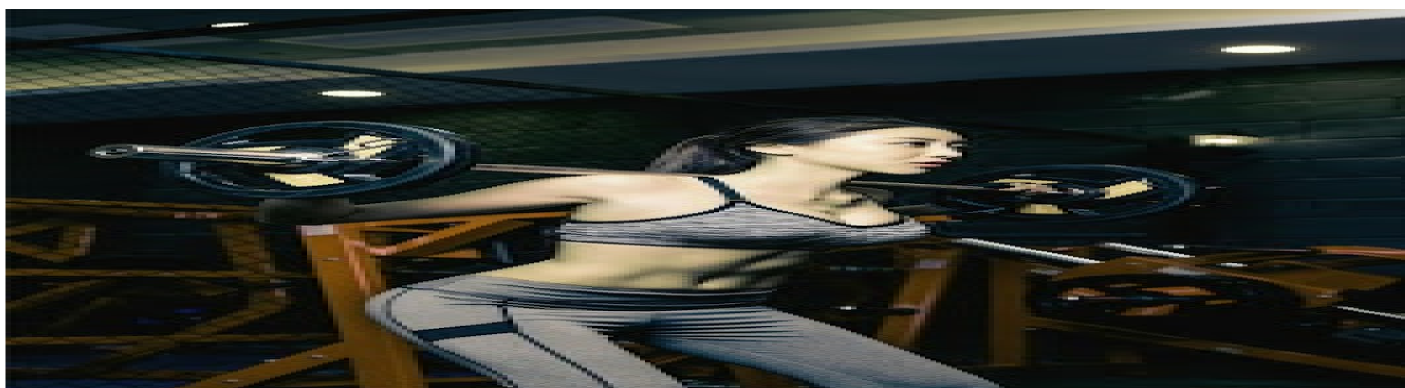
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



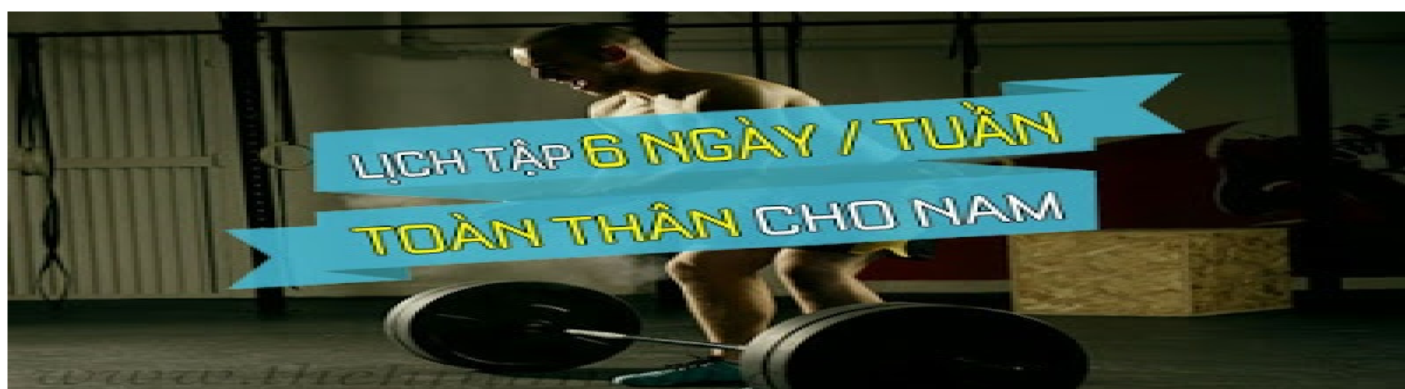
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 10 bài tập cơ bụng với cáp tuyệt vời nhất bạn chưa từng thấy
  Bạn có biết cơ bụng 6 múi nhìn rất đẹp nhưng không dễ gì để đạt được không? Có...
- 5 Bài tập đốt mỡ nhanh hơn cả gập bụng chị em không thể bỏ qua
  Bạn mong muốn có vòng eo thon bụng phẳng nhanh chóng? Bạn đang luyện tập gập bụng và muốn...
- 4 bài tập cơ tam đầu cho nam đúng chuẩn nhất khi tập thể hình
  Các bài tập thể hình giống như hương vị kem. Hầu hết mọi người đều chọn các vị vani,...
- Cách tỉa và vẽ lông mày cực dễ cho người mới tập trang điểm
  Đối với nhiều bạn mới làm quen với việc trang điểm thì vùng mắt có lẽ là nơi khó...
- Bí quyết giảm vòng eo chỉ trong 3 ngày của người Nhật
  Bí quyết giảm vòng eo đơn giản chỉ nằm ở việc đi bộ? Bạn có tin phương pháp đi...

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh

Bài ngẫu nhiên

LÝ DO KHÔNG NÊN ĐỂ BỤNG ĐÓI TỚI PHÒNG TẬP
23.03.2016 - 0 Comments
Để bụng đói tới phòng tập, là một vấn đề mà nhiều bạn mắc phải. Một số lý do mà mọi người bỏ qua bữa ăn...

TẠI SAO ĂN CHUỐI QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI THỂ HÌNH ?
14.12.2015 - Comments Disabled
Chuối được biết đến với sự gắn cho cho bodybuilder, nó mang lại một nguồn năng lượng cao và các chất dinh...

CÁCH PHA VÀ UỐNG SỮA WHEY PROTEIN
17.02.2016 - Comments Disabled
Whey Protein là một loại sữa giúp tăng cơ và tạo cơ bắp cho người tập thể hình nên cách dùng Whey Protein cần...

Bài mới

1 HƯỚNG DẪN NẤU MÓN CÁNH GÀ GIÚP TĂNG CƠ BẮP CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
Chúng tôi đã từng nghe câu nói: "Hầu hết các bạn nam tập GYM đều có...

2 25 KIỂU TẬP PHÁT TRIỂN CƠ BẮP SĂN CHẮC VỚI TẠ KETTLEBELL
Bạn sẽ có cơ hội tập luyện cho tất cả các vùng cơ bắp với 25 động tác...

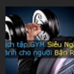
3 10 PHÚT TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ NGỰC NAM GIỚI PHÁT TRIỂN KHÔNG CẦN DÙNG TẠ

Cơ ngực là một phần cơ rất linh hoạt, bạn có thể tập với nhiều phương...

Bài yêu thích

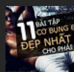

BÀI TẬP NGỰC FLAT BARBELL BENCH PRESS
15.12.2015 - Comments Disabled

Bài tập: Đẩy ngực ngang thanh tạ, tay rộng trung bình - Barbell Bench Press Tip hướng dẫn đẩy ngực tránh...



LỊCH TẬP GYM SIÊU NGẮN DÀNH CHO NGƯỜI BẬN RỘN
14.02.2016 - Comments Disabled

Bạn bận rộn với công việc nhưng vẫn muốn đảm bảo lịch tập gym để giữ gìn cơ bắp? Hãy đến với những bài tập...



11 BÀI TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI ĐẸP NHẤT CHO PHÁI MẠNH TẠI PHÒNG GYM
24.02.2016 - Comments Disabled

Bạn đang muốn tỏ rõ bản lĩnh đàn ông bằng thân hình rắn chắc vạm vỡ? Hãy đến với 11 bài tập cơ bụng 6 múi...


Chat với chúng tôi!